



# Suurten kaupunkien Move!- kehittämishanke 1.6.2020- 31.12.2021

14.12.2022

Espoo, Helsinki, Jyväskylä, Oulu, Tampere, Turku ja Vantaa



SIVISTYS- JA  
KULTTUURIPALVELUT

OULU

# Suurten kaupunkien Move!- hanke 2020-2021



**Move!-hankkeessa** kerättiin suurten kaupunkien hyviä Move!-käytänteitä ja luotiin uusia toimintamalleja Move!- prosessin eri vaiheisiin.

## Rahoitus:

- Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Liikunnallisen elämäntavan valtakunnallinen kehittämisavustus

**Inspiroijana** toimivat eri hankkeiden jo aikaisemmin tekemä hyvä pohjatyö esim. Vantaan #paraskoulu- kehittämishanke ja UKK-instituutin Move!-koulutus



# Move!-hankkeen vaiheet 1.6.2020-31.12.2021



Hankkeen lähtökohdat perustuvat kaupunkien tarpeelle hyödyntää Move!- prosessin mahdollisuuksia nuorten fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.

## Move!-hankkeen vaiheet:

- Kaupunkien Move!-asioiden nykytilan kartoitus
- Move!-prosessiin liittyvien tahojen haastattelut kaupunkitasolla
- Hankeen asiantuntijoiden kuuleminen ja haastatteluissa esille tulleiden kehittämiskohteiden esittely
- LIKES: in tuottama vanhempainkysely
- Olemassa olevien hyvien käytänteiden jakaminen kaupungeittain
- Uusien materiaalien valmistaminen ja kehittämistoimien edistäminen kaupungeissa
- LIKES: in tuottama oppilaskysely
- Poikkihallinnollinen seminaari kaupunkien eri tahojen kanssa
- Vanhempain videon valmistaminen
- Luotujen toimintatapojen esittely

# Move!-herätti kaupungeissa kysymyksiä



**Poikkihallinnollista kehittämistyötä** tehtiin niin kaupunkien sisällä kuin kaupunkien välillä. Hankkeessa asiantuntijoina toimivilta tahoilta saatu tieto ja käydyt keskustelut edesauttoivat merkittävästi Move!-prosessin kehittymistä kaupungeissa.

**Nostimme esiin valtakunnallisesti kehitettäviä** Move!-prosessiin liittyviä asioita, joista useat ovat edistyneet hankkeen aikana tai sen jälkeen.

- Ehdotettiin **Move!-sivustojen ilmeen nykyaikaistamista** ja joidenkin sisältöjen uudistamista:
  - ✓ Oppilaiden palautelomakkeen selkeyttäminen
  - ✓ Move!-palaute –osion uudistaminen
  - ✓ Move!-mittausosioiden kuvien ja ohjeistuksen nykyaikaistaminen
- Toivottiin **kannanottoa** Move!-tulosten tiedonsiirtoluvan kysymistä sähköisesti huoltajilta terveydenhuollolle
- Tuotiin esiin Move!- tulosten **keruujärjestelmän** helppokäyttöisyyttä edistäviä asioita
- Toivottiin mahdollisuutta Move!-tulosten **vuosivertailulle**
- Kysyttiin neuvoa linjauksesta, mitä **tulosindikaattoria** kannattaisi kaupungeissa vuosittain seurata
  - > Sotkanetin seurantaindikaattori Move!-mittauksista: prosenttiosuus oppilaista, joilla on heikko fyysinen toimintakyky
- Mietittiin **terveydenhuollon roolia** Move!- prosessissa

# Suurten kaupunkien Move!- hankkeen nostot:

- Kaupungeilla on ollut haaste löytää Move!:lle **vastuutaho ja hallinnollinen sijoituspaikka**. Viimeistään hankkeen aikana löydettiin hankekaupungeissa Move!- "kotipesät".
  - Lähes jokaiseen kaupunkiin on nimetty poikkihallinnollinen Move!-työryhmä sekä usealla kaupungilla on koulukohtaiset Move!- yhdyshenkilöt.
  - Lisäksi hanke vahvisti eri Move!-toimenpiteiden vastuunjakoja kaupungeissa.
- Kaupungit ymmärsivät, että onnistunut Move!-prosessi on monen **poikkihallinnollisen toimijan saumattoman yhteistyön tulos**.
  - Poikkihallinnollinen yhteistyö Move!- asioissa koetaan silti yhä haasteelliseksi, mitä ei tule varmaankaan helpottamaan sosiaali- ja terveyspalveluiden siirtyminen hyvinvointialueille.

# Move!- hankkeen aikana haastateltiin kaupunkien eri toimijatahoja sekä tehtiin kysely 5. ja 8. luokan huoltajille ja oppilaille.

## Esiin nousi seuraavia asioita:



- 1. Move!- prosessin tiedottamisessa** löytyi kehitettävää kaikilta osiltaan.
  - Kaupunkien eri Move!- toimijatahoille luotiin toiminnan ja tiedottamisen polut. Lisäksi mietittiin eri tahojen vastuunjako Move!-asioissa.
- 2. Mittauksista saadun tiedon hyödyntämisessä** on vielä kehitettävää kouluissa, terveydenhuollossa ja päätöksenteossa.
  - Kehittämistoimet vaativat kuitenkin aikaa, mutta tiedostamme jo paremmin eri mahdollisuudet. Move!- mittausten tieto ei saa olla vain numero hyvinvointimittareissa, sen pohjalta tulee tehdä päätöksiä, jos tulokset sitä vaativat.
- 3. Vähän liikkuvien lasten matalan kynnyksen tukitoimia** tulee kehittää ja lisätä.
  - Tehtävän toteutumiseksi tarvitaan resurssien puitteissa uutta ajattelua, sekä lisää koulupäivän aikaisia toimijoita tukemaan opettajia ja terveydenhuoltoa.
  - Kaupungin nuorille tarjoamien fyysistä toimintakykyä tukevien toimien tiedottamista tulee lisätä.
- 4. Move!- prosessin eri vaiheisiin** tarvitaan uusia malleja ja materiaaleja hallinnon, terveydenhuollon ja koulujen tueksi.
- 5. Move!-yhteistyökumppaneiden kartoittaminen** Move!-mittauksiin ja toiminnan ohjauksiin edistyy vähitellen kaupungeissa. Varsinkin oppilaitosten ja seurojen kanssa tehtävä yhteistyö on lisääntynyt hankkeen aikana.

A skateboarder in a white t-shirt and black pants is captured mid-air, performing a trick at a skatepark. The skatepark features ramps and walls covered in colorful graffiti. The background shows a clear blue sky, trees, and a tall light pole. A purple and pink graphic overlay is present at the bottom of the image.

**Kaupunkikohtaisia esimerkkejä  
tuotetuista  
Move!- materiaaleista**



**SIVISTYS- JA  
KULTTUURIPALVELUT**


**OULU**

# Move! vuosikello



TURKU



Kuukausi 	Koulut	Kouluterveydenhuolto	Vapa/liikuntapalvelut	AMK/fysioterapia-koulutus	Kaupungin sopimukset ja strategiat
Syyskuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suorituspaikkojen valmistelu</li> <li>• mittauksen suorittaminen</li> <li>• oppilaitten ohjeistaminen tulosten kotiinviennistä</li> <li>• mittaustulosten kirjaaminen valtakunnalliseen tietojenkeraukseen (myös keväällä tehtyjen mittausten), koulun koontilomakkeelle + luvallisten tulosten siirtäminen kouluterveydenhuoltoon</li> <li>• palautekeskustelu opettaja-oppilas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen</li> <li>• uusien työntekijöiden perehdyttäminen</li> <li>• kouluterveydenhoitajien tapaaminen, jossa esitellään mm. mistä löytää tietoa lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• harrastusmahdollisuuksista tiedottaminen (koulut + kouluterveydenhuolto)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opiskelijat yhteydessä kouluihin ja apuna mittauksissa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• strategiat ja sopimukset; terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen päivitykset</li> </ul>
Lokakuu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• palautekeskustelu opettaja-oppilas</li> <li>• liikuntaa opettavat opettajat huomioivat tulokset opetuksessaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• laajennetut terveystarkastukset/puheeksi ottaminen</li> <li>• uusien työntekijöiden perehdyttäminen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• opiskelijat ohjaavat sovitussa kouluissa Liike-kerhon, liikuntatunnin tai luokkatunnin aikana erilaisin teemoin suunniteltuja tunteja hyödyntäen fysioterapeuttista näkökulmaa (loka-marraskuu)</li> </ul>	



# Opettajan vuosikello (Jyväskylä)



Fyysisen toimintakyvyn Move! -mittaukset tehdään Jyväskylässä ensisijaisesti 5. ja 8. vuosiluokalla syyskuun loppuun mennessä. Move! -mittaukset voidaan toteuttaa 4. ja 7. vuosiluokan keväällä poikkeustapauksissa ja ainoastaan niiden oppilaiden tai ryhmien osalta, joiden kohdalla laajoja terveystarkastuksia ei saada aikataulutettua. Tällä varmistetaan, että kaikkien mitattujen oppilaiden tulokset ehtivät aikataulussa 5. ja 8. vuosiluokan laajoihin terveystarkastuksiin.



# Move!-mittausprosessi Helsingissä

Fyysisen toimintakyvyn Move! -mittaukset ovat osa 5. ja 8. luokan opetussuunnitelmia. Mittausten tavoitteena on kannustaa oppilaita arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysistä toimintakykyään. Tuloksia hyödynnetään Mittaukset 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtävissä laajoissa terveystarkastuksissa. Move!-mittauksiin valmistautuminen, niiden toteuttaminen ja hyödyntäminen liikunnallisen elämäntavan edistämisessä ovat koulujen liikunnanopetuksen, kouluterveyden- ja oppilashuollon sekä liikuntatoimijoiden yhteinen asia. Ohessa kuvataan toimijoiden roolit Move!-vuosikellossa.

## Alkuvuosi: mittauksiin valmistautuminen

### Mittausten aikatauluksesta päättäminen

- Koulutasoisesti päätetään mittausten ajankohdasta. Mittaukset on toteutettava ennen 5.- ja 8.-luokkien terveystarkastuksia eli ne suoritetaan joko 4.- ja 7.-vuosiluokan keväällä vai 5.- ja 8.-luokan syksyllä kuitenkin viimeistään syyskuun loppuun mennessä.
- Move!-yhteyshenkilöistä luovutaan opintopolku-järjestelmässä, jatkossa kaikki viestit menevät Opintopolkuun kirjattuun koulun yleiseen osoitteeseen. Osoitteen käyttäjä toimittaa tunnuksen niille henkilöille, jotka syöttävät oppilaiden mittaustuloksia valtakunnalliseen järjestelmään.
- Opettajat käyvät läpi Move!-huoneentaulun, jonka kaupunki on toimittanut kouluihin.
- Tässä vaiheessa kouluissa kannattaa jo liikunnanopettajien ja terveydenhuollon henkilöiden keskustella asiasta ja sopia miten mittaustulokset toimitetaan kouluterveydenhuoltoon.

### Mittauksiin valmistautuminen ja niistä tiedottaminen

- Luokanopettajat ja liikunnanopettajat käyvät läpi Opetushallituksen Move!-sivuston osoitteessa [www.oph.fi/fi/move](http://www.oph.fi/fi/move).
- Oppilaille kerrotaan mittauksista ja kannustetaan oppilaita harjoittamaan niitä omatoimisesti ja yhdessä muiden oppilaiden kanssa. Liikkimista voi lisätä koulumatkoilla, välitunneilla, vapaa-ajalla ja kuljettaessa paikasta toiseen.
- Opettajat päättävät järjestetäänkö mittaukset koulussa erillisenä, mittauksiin varattuna päivänä vai tekekö kukin luokka mittaukset omilla liikuntatunneillaan. Mittausten tekemiseen kannattaa varata aikaa kaksi kaksoistuntia. [www.oph.fi/fi/move](http://www.oph.fi/fi/move).
- Koulu lähettää perheille tietoa Move!-mittausten tarkoituksesta, ajankohdasta ja toteutustavasta. Tähän löytyy mallikirje: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tukea-ja-ideoita>
- Suunnittelussa ja viestinnässä huomioidaan se, että mittaukset voi toteuttaa myös sovelletusti tilanteessa, jossa oppilaalla on pysyvä vamma tai toimintakyvyn rajoite. Ohjeet mittausten toteuttamiseen ja kirjaamiseen sovelletusti löytyvät [www.oph.fi/fi/move](http://www.oph.fi/fi/move) -sivustolta

## Loppukevät tai alkusyksy: mittausten toteuttaminen

- Opettajat tutustuvat Opettajan käsikirjaan ja katsovat mallivideot mittauksista osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaus>.
- Valmiita ja hyväksi todettuja ja kannustavia tapoja toteuttaa mittaukset löytyy kootusti Move!-sivustolta, kohdasta "tukea ja ideoita".
- Oppilaskohtaiset tulokset kirjataan henkilökohtaiselle tuloskortille (kolme erilaista: 5.-luokkaiset, 8.-luokkaiset ja sovellettu). Opettaja kokoaa oppilaskohtaiset tulokset ryhmäkohtaiselle lomakkeelle luokka-asteittain. Ryhmäkohtainen lomake on mahdollista täyttää sähköisesti tai paperille ja säilytetään tulosten syöttämistä varten valtakunnalliseen järjestelmään.
- Elokuussa koulujen yleiseen osoitteeseen (Opintopolussa) toimitetaan koulukohtainen linkki tulosten syöttämiseksi. Koulu voi jakaa linkin niille henkilöille, jotka syöttävät koulun tulokset.

## Mittausten jälkeen

- Opettaja käy mittaustulokset läpi oppilaan kanssa ja hyödyntää Move-sivuilta löytyvää palautemateriaalia. Fyysistä toimintakykyä voi jatkuvasti parantaa ja harjoittaa.
- Move!-mittauksen tietoja käytetään laajoissa terveystarkastuksissa 5. ja 8. vuosiluokilla. Näiden tietojen luovuttaminen kouluterveydenhuoltoon tapahtuu huoltajan suostumuksella. Opettaja ohjeistaa oppilaita viemään tuloslomakkeen kotiin huoltajille ja kertoo ohjeet lomakkeen palauttamiseksi opettajalle.

### Mittaustulosten käsittely kouluterveydenhuollossa

- Mittaukset toteuttanut opettaja toimittaa huoltajilta palautuneet oppilaskohtaiset tuloskortit kouluterveydenhuoltoon.
- Kouluterveydenhoitaja kirjaa Move!-mittauksista oppilaan potilaskertomukseen vähintään mittauksen yhteispistemäärän. Myös eri mittausosioiden pisteet on hyvä kirjata.
- Huoltajalle ja oppilaalle kerrotaan arki liikunnan, liikuntaharrastusten ja omaehtoisen liikunnan tärkeydestä ja mahdollisuuksista. Kouluterveydestä tarkastuksiin valmistellaan materiaali, joka kokoaa yhteen ydintiedot liikumisesta sekä Helsingin liikummahdollisuudet.
- 8.-luokkalaisten kohdalla on mahdollisuus verrata oppilaan tuloksia 5. luokan aikaisiin tuloksiin.

## Loppuvuosi: Analyysi ja johtopäätökset mittaustuloksista

### Koulukohtaiset johtopäätökset

- Valtion liikuntaneuvosto ja Opetushallitus lähettävät kouluihin maksuttomat tulosraportit, jossa koulun oppilaiden tulokset on analysoitu suhteessa valtakunnan tason tuloksiin sukupuolittain, luokka-asteittain ja mittausosioittain. Tulokset raportoidaan mediaanituloksina sekä tulosten jakaumana.
- Opettajat käyvät luokka-asteittain läpi tulokset oppilaiden kanssa. Oppilailta kannustetaan konkreettisiin vinkeihin harjoittamaan fyysistä toimintakykyään. Koulukohtainen tulosraportti käsitellään vanhempainilloissa, oppilashuollossa ja muissa olennaisissa koulun tilaisuuksissa.
- Opettajat huomioivat koulukohtaisen tulosraportin opetuksen suunnittelussa.

### Kuntakohtaiset johtopäätökset

- Valtion liikuntaneuvosto ja Opetushallitus lähettävät Kuntakohtaiset tulokset kaupungin edustajille. Raportti käsitellään Helsingin kaupungin liikunnisohjelman johto- ja projektiryhmässä, perusopetuksen johtoryhmässä sekä Move!-ohjausryhmässä. Siihen osallistuvat perusopetuksen, liikuntapalveluiden, kouluterveydenhuollon, oppilashuollon ja nuorisopalveluiden edustajat.
- Kuntakohtaiset tulokset huomioidaan perusopetuksen, oppilashuollon, liikunta- ja nuorisopalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen palveluiden kehittämisessä.

# Ideoita Move!-mittausosioiden harjoitteluun ennen ja jälkeen mittausten

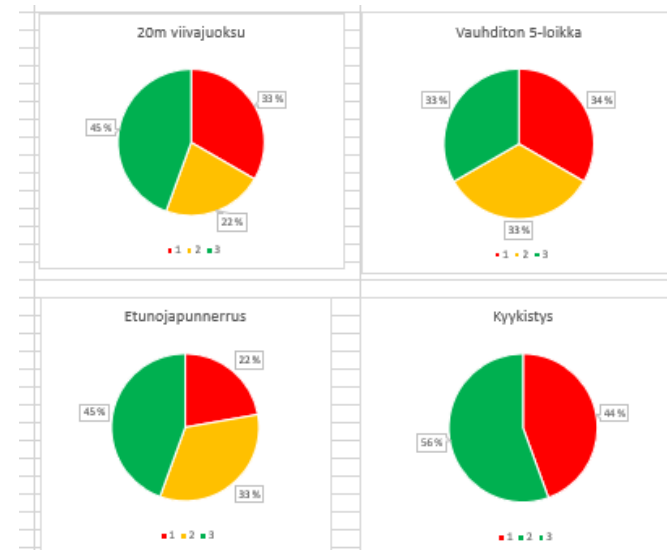
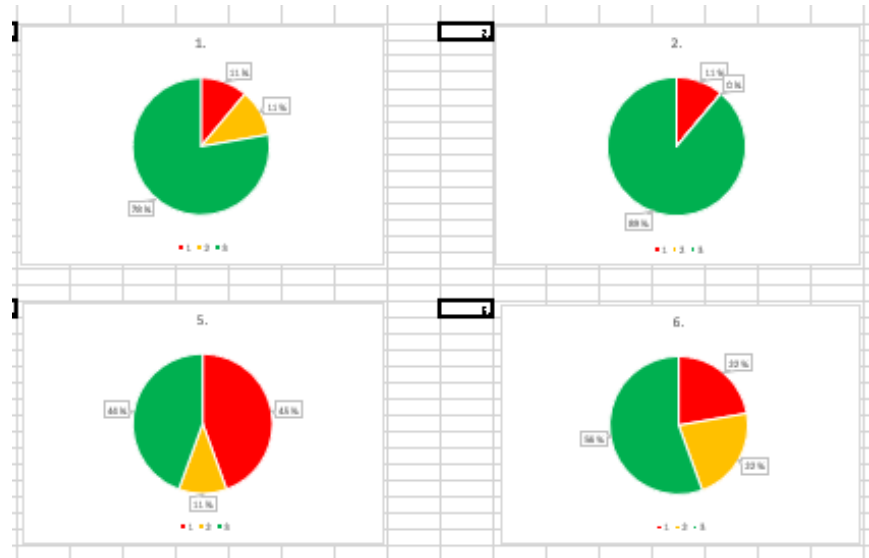
- [Liikkuvuusharjoitteita koululaisille](#) (Tampere)
- [Vauhditon 5-loikka -harjoitteet](#) (Tampere)
- [Vatsalisharjoitteet](#) (Tampere)
- [Ylävartalon kohotus- harjoitteet](#) (Tampere)
- [Heitto ja kiinniotto -harjoitteita](#) (Tampere)
- [Heitto ja kiinniotto -pelejä](#) (Tampere)



# Move!- opetusryhmäkohtainen koontilomake opettajalle ja terveydenhuollolle (Turku)



MOVE! OPETUSRYHMÄKOHTAINEN KOONTILOMAKE																																									
5. luokka-aste																				HUOM! Merkitse tulokset tarvittaessa pilkun kanssa, esim. 6,4. Liiku tuloksesta toiseen nuolinäppäimillä.																					
Koulu:				Vuosi:		Opetusryhmä:																																			
Oppilas	Eiosallistunut	Ei tiedonsiirtolupaa	Tyttö / poika	20m viivajuoksu	Pisteet	Vauhditon 5-loikka	Pisteet	Heitto-kiinniotto	Pisteet	Ylä-vartalon kohotus	Pisteet	Etunojapunnerrus	Pisteet	Kyykistys	Ala-selän ojennus	Olkapään liikkuvuus		Pisteet	Punaiset	Oranssit	Vihreät																				
				(viivojen lkm.)	(3, 2 tai 1)	(m)	(3, 2 tai 1)	(krt.)	(3, 2 tai 1)	(krt.)	(3, 2 tai 1)	(krt.)	(3, 2 tai 1)	(krt.)	(1/0)	(1/0)	Oikea ylh. (1/0)	Vasen ylh. (1/0)				yhhteensä																			
<b>MALLIRIVI</b>																																									
1.	Tanja Tehokas		P	46	2	8	2	15	2	44	3	18	3	0	1	1	1	15	1	3	5																				
2.	Ismo Ilmiö		P	51	3	9	3	16	3	49	3	31	3	1	1	1	0	17	1	1	7																				
3.	Kerttu Kumppani		T	25	2	4	1	10	2	22	1	22	2	0	1	0	0	9	5	3	1																				
4.	Marko Merkki		P	15	1	9	3	8	1	38	2	4	1	0	1	1	1	11	4	1	4																				
5.	Antti Ammatillainen		P	54	3	4	1	9	1	41	2	21	3	0	0	1	1	12	4	1	4																				
6.	Kirsi Kumppani		T	40	3	9	3	11	2	55	3	21	2	1	0	1	0	15	2	2	5																				
7.	Laura Lennokas		T	22	1	8	2	19	3	32	2	6	1	1	0	1	1	12	3	2	4																				
8.	Tiina Tähtäpää		T	33	2	7	1	4	1	41	2	32	3	0	1	0	1	11	4	2	3																				
9.	Gunnar Garblom		P	7	1	8	2	16	3	56	3	11	2	1	1	0	0	13	3	2	4																				





# Move!- vuosisuunnitelma

## 5. ja 8. lk oppilaille (Oulu)

Kehitetään 5. ja 8.lk oppilaiden fyysisiä ominaisuuksia jokaisella 45 min tunnilla.

Kaikki treenit alkavat 5-10 min. alkuverryttelyllä.

Move!- harjoittelun teemoja tehdään neljän viikon sykleissä.

- Ohjelma aloitetaan tekemällä kolme viikkoa peräkkäin Teema 1:sen harjoitteita, jonka jälkeen tehdään yksi viikko kehonhuoltoa ja liikkuvuutta.
- Seuraavat kolme viikkoa tehdään teema 2:sen harjoitteita ja neljäs viikko kehonhuoltoa ja liikkuvuutta jne.

# Teema 1

Harjoitetaan: Nopeutta, ketteryyttä, kimmoisuutta, koordinaatiota ja hapenottokykyä

## 20 min Challenge

Oppilaat suorittavat Challenge-rataa 20 min. Tehtävänä on haastaa itseä ja omia rajoja.

**HOX!** Tee kaksi selkeää etenemissuuntaa. Toinen suunta tehdään töitä koko rata läpi, jonka jälkeen palataan sivukautta tehtäväsuoran alkuun kävelypalautuksella. Merkitse radan etapit tötsillä.



**1. rasti:** askeltikasjuoksu (vaihtoehtoisesti: tötsien pujottelu, pikku esteiden/viivojen yli hyppely)

**2. rasti:** vuoroloikat



**3. rasti:** vatsalihakset 20 toistoa, esim.

**4. rasti:** "häränpukkaus" kaverin kanssa: molemmat kaverit ovat kasvot menosuuntaan. Jälkimmäinen työntää etummaista alaselästä ja etummainen jarruttaa kehon voimalla. Vuoro vaihtuu joka kierroksella.

**5. rasti:** mäkijuoksu kiihdytellen tai 20 m spurtti tasamaalla

→ kävelypalautus radan alkuun, jolloin syke saa laskea

Viimeiset 2 min (20 minuutista) opettaja pyytää lisää tehoja, jolloin haetaan maitohappoa kehoon anaerobisella teholla ja lopussa jopa anaerobisen kynnyksen yli.

# MOVE! ja kouluterveydenhuolto

Helsinki



SIVISTYS- JA  
KULTTUURIPALVELUT

JOHDANTO.....	4	MOVE!-MITTAUSTEN JÄLKEEN .....	14
MOVE! FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MITTAUS- JA SEURANTAJÄRJESTELMÄS		KOULUTERVEYDENHOITAJA JA OPETTAJA.....	15
Fyysinen toimintakyky .....	5	OPPILAS JA HUOLTAJA .....	15
Move!-mittausosiot .....	5	Move!-tulosten käsittely laajoissa terveystarkastuksissa .....	16
MOVE!-N MAHDOLLISUUDET .....	7	Move!-mittaustulosten tulkinta.....	16
Pedagoginen työkalu .....	7	Move!-palaute .....	18
Tiedonkeruumenetelmä .....	7	Move!-mittaukset mahdollisuus tuki- ja liikuntaelinaivojen ennaltaehkäisyyn .....	19
Yksilöllisen terveysneuvonnan tuki .....	7	Terveystarkastuksen jälkeen .....	19
MOVE! JA OPISKELUHUOLTO .....	8	Move!-tulosten kirjaaminen potilastietojärjestelmään .....	20
YHTEISÖLLINEN OPISKELUHUOLTO .....	8	Ohjaus koulun ulkopuoliseen tukeen .....	21
YKSILÖKOHTAINEN OPISKELUHUOLTO .....	8	OPPILAAN TERVEYDENTILA JA MOVE!-MITTAUKSET .....	23
Yksilökohtaisen opiskeluhuollon tehtäviä Move!-prosessissa .....	8	Ohjeet huoltajille .....	23
Kouluterveydenhuollon tehtäviä yksilökohtaisessa opiskeluhuollossa .....	9	Ohjeet opettajalle .....	24
Yhteisöllisen opiskeluhuollon tehtäviä Move!-prosessissa .....	9	Ohjeet kouluterveydenhuoltoon .....	25
LAAJA TERVEYSTARKASTUS .....	10	KUN OPPILAASTA HERÄÄ HUOLI .....	26
Laajan terveystarkastuksen terveysneuvonnan sisältö .....	11	Milloin huolta 1/2 .....	26
ENNEN MOVE!-MITTAUKSIA .....	12	Milloin huolta 2/2 .....	27
KOULUTERVEYDENHOITAJA JA -LÄÄKÄRI .....	12	MOVE!-TULOKSET YHTEISÖLLISESSÄ OPISKELUHUOLTOTYÖSSÄ.....	28
KOULUTERVEYDENHOITAJA JA OPETTAJA .....	12	Tulosten käsittely koulun opiskeluhuoltoryhmässä .....	28
MOVE!-MITTAUSTEN AIKANA .....	13	LÄHTEET .....	29



# Muita tuotoksia

- **Move!- huoltajavideo** ( hankekaupungit )  
<https://www.youtube.com/watch?v=4K9Zh8xwJYc&t=5s>
- **Move!- vanhempainiltamallit** ( Jyväskylä ja Oulu )
- **Move! kaupunkikohtainen viestintäsuunnitelma** ( Tampere )
- **Move!- mittausten erilaiset toteutustavat**, kuten Move!-mittausasemat ( Tampere )
- **Opettajan palautetuntimalli** oppilaan Move!-mittaustulosten tulkintaan ( Vantaa + hankekunnat )

# Suurten kaupunkien Move!-hankkeen tuotokset löytyvät:

[https://www.oph.fi/  
fi/koulutus-ja-  
tutkinnot/move-  
tukea-ja-ideoita](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-tukea-ja-ideoita)



## Tukea ja ideoita Move!:en

Koulutus ja tutkinnot Perusopetus Move! Liikunta

Jaa  

### Suurten kuntien Move!-hankkeen ideamateriaali

Move!-ideamateriaali on tuotettu Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella vuosina 2020-2021. Hankkeessa kerättiin suurten kuntien hyviä käytänteitä Move!-prosessin eri vaiheisiin. Hanketta koordinoi Oulu, jonka lisäksi siihen osallistuivat Espoo, Helsinki, Jyväskylä, Tampere, Turku ja Vantaa.

↓ Liitteet

[Vinkkejä Move!-prosessiin](#) (pdf, 340.01 KB)





**Mukana hankkeessa**



**SIVISTYS- JA  
KULTTUURIPALVELUT**

**OULU**

# Move! -hankekaupungit



- **Espoon kaupunki:** Kasper Wendell
  - Kasper Wendell, [kasper.wendell@espoo.fi](mailto:kasper.wendell@espoo.fi), puh. +358438265190
- **Helsingin kaupunki:** Eeva Autio, Minna Paajanen, Hanna Kiertäväinen-Siren, Elisa Kaaja
  - Eeva Autio, [eva.autio@hel.fi](mailto:eva.autio@hel.fi), puh. (09) 310 34233, 040 6655877
- **Jyväskylän kaupunki:** Jon Salminen, Minna Kuutti
  - Jon Salminen, [jon.salminen@jyvaskyla.fi](mailto:jon.salminen@jyvaskyla.fi), puh. 014 266 0880/050 435 8173
- **Oulun kaupunki:** Kati Grekula, Tanja Ylisirniö, Eeva Kukkonen, Jukka Ukkola, Rea Tiilikainen, Teemu Tittonen, Antti Ukkola
  - Kati Grekula, [kati.grekula@ouka.fi](mailto:kati.grekula@ouka.fi) puh. 0406569610
- **Tampereen kaupunki:** Miina Mäkinen, Nelli Helminen, Anne Helle, Joonas Hyväjoki, Juha-Pekka Berg
  - Miina Mäkinen, [miina.makinen@tampere.fi](mailto:miina.makinen@tampere.fi), puh. 040 159 4876
- **Turun kaupunki:** Pikita Lempiäinen-Koponen ja Minna Lainio-Peltola liikuntapalveluista ja Krista Lahtinen koulupalveluista
  - Pikita Lempiäinen-Koponen, [pikita.lempiainen-koponen@turku.fi](mailto:pikita.lempiainen-koponen@turku.fi), puh. 050 516 7209
- **Vantaan kaupunki:** Eeva Autio, Lotte Koivulainen, Jani Raivio, Kirsi Viitaila, Suvi Lukkarila
  - Kirsi Viitaila, [kirsi.viitaila@vantaa.fi](mailto:kirsi.viitaila@vantaa.fi), puh. 040 576 9241

Lisäksi kaupungeista oli mukana muitakin Move!-työtä edistäviä toimijoita ja hankkeen onnistumisen mahdollistajia.

# Move!-hankkeen asiantuntijat



**Opetushallitus:**

Matti Pietilä

**Valtion Liikuntaneuvosto:**

Minttu Korsberg

**Liikkuva koulu ohjelma:**

Antti Blom

**Liikunnan ja terveystiedonopettajien liitto:**

Kasper Salin

**Jyväskylän Yliopisto:**

Mikko Huhtiniemi

**Jyväskylän Yliopisto:**

Timo Jaakkola

**UKK instituutti:**

Anne-Mari Jussila

**Terveydenhoitajaliitto:**

Aija Saarinen

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos:**

Marke Hietanen - Peltola

**LIKES tutkimuskeskus:**

Kaarlo Laine, Virpi Inkinen ja Katariina Kämppi

# Miten Move!-kehittämistyötä jatketaan



- Kaupungit kokivat tärkeäksi yhteisen keskustelun, kehittämisen ja ideoiden jakamisen. **Hankeverkosto kokoontuu jatkossakin** ratkomaan Move!-en ja hyvinvointiin liittyviä haasteita sekä kuulemaan kaupunkien edistysaskeleista.
  - Kaupungeilla on nyt uusia toimintamalleja ja ideamateriaaleja, mutta vielä on varmistettava niiden käyttöönotto eri sektoreilla.
- Näimme paljon hyviä mahdollisuuksia hyödyntää Move!-a hyvinvoinnin edistämistyössä. Move! on mainio työkalu Move!- mittauksiin osallistuneille, perheille, koululle, terveydenhuollolle ja kaupungin päätöksenteolle. **Tietoa Move!-n hyödyntämisen mahdollisuuksista tulee vielä kentällä lisätä.**
- Kaupunkeja huolestuttaa nuorten vähäinen liikkuminen ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen. Yhteiskunnan muuttuessa nykyiset toimenpiteet tai liikuntaan suunnattu rahoitus eivät riitä, jotta voisimme vastata tämän päivän liikkumattomuuden haasteisiin.
  - Kaupungit tarvitsevat rahoitusta nuorten ja vanhempien kanssa tehtävään hyvinvointityöhön.
  - Tarvitsemme myös yhä tiiviimpää yhteistyötä kaupunkien eri sektoreiden välille. Tulevien **hyvinvointialueiden linjaukset ovat ratkaisevassa asemassa**, kun kehitetään fyysisen toimintakyvyn ja henkisen jaksamisen huomioivaa toimintakulttuuria.





# Kiitos

Eeva Autio

[eva.autio@hel.fi](mailto:eva.autio@hel.fi)

puh. (09) 310 34233

040 6655877

Kati Grekula

[kati.grekula@ouka.fi](mailto:kati.grekula@ouka.fi)

0406569610



# Move!-huoltajavideo

